

～脳科学の視点からみた～

グラフ化体重表の原理と減量効果

グラフ化体重表活用法

グラフ化体重表開始後、3~4ヶ月以内に3kg以上の減量を目指す
継続使用すれば、5kg以上の減量が可能。計ればリバウンドなし。

1. デジタル体重計を準備-----100g単位の目盛り表示（体重100kg以上は200g単位）
2. 一日2回体重を測定-----朝食前、夕食直後または就寝前
3. 朝夕の体重変化を、連続的に、折れ線グラフ化する
4. 調理法（揚げる、焼く、炒める、煮る）、食事時間、食事量、間食などで体重は変動
5. 運動などでも体重は変化するが、食事に気をつけないと体重は増える。
6. 無理のない減量法にはバランスのとれた夕食のカロリー制限（腹七分）が有効
 - ①遅くとも午後9時前には済ますこと。理想的には午後8時まで。
 - ②空腹感の制御には、咀嚼法と食べる順序が大切（懐石料理方式）
 - ・「トロミ」になるまで噛む-----ひと口30回以上の咀嚼となる
 - ・食前の野菜サラダに続き、薄味みそ汁を摂る---かなりの満腹感が得られる
 - ・主菜は勿論、揚げ物は禁で、魚貝類鶏肉系が主体となる。
7. 朝昼食の採り方
 - ・朝食は必ず食べる習慣を身につける。
コンビニおにぎり・バナナ・野菜ジュース・インスタント味噌汁など
 - ・昼食は、市販弁当でも可。ヘルシー弁当は夕食時の空腹感制御が困難
8. 食事・運動・体重の関係がマスターできれば、グラフ化体重表は卒業
 - ・1/日 or 1回/週の体重測定でもリバウンドは防げる
9. 最初は夕食の低カロリー食に専念。マスターできれば昼食の摂り方が変わってくる。

なぜ、簡易グラフ化体重表なのか？

体重測定はマクロからミクロへ、そしてビジュアル化へ
減量へのアプローチは複雑系からシンプル系へ

～体重は微細に変動。100g単位で朝夕測定すれば震源地がわかる～

平成20年
2月
如月

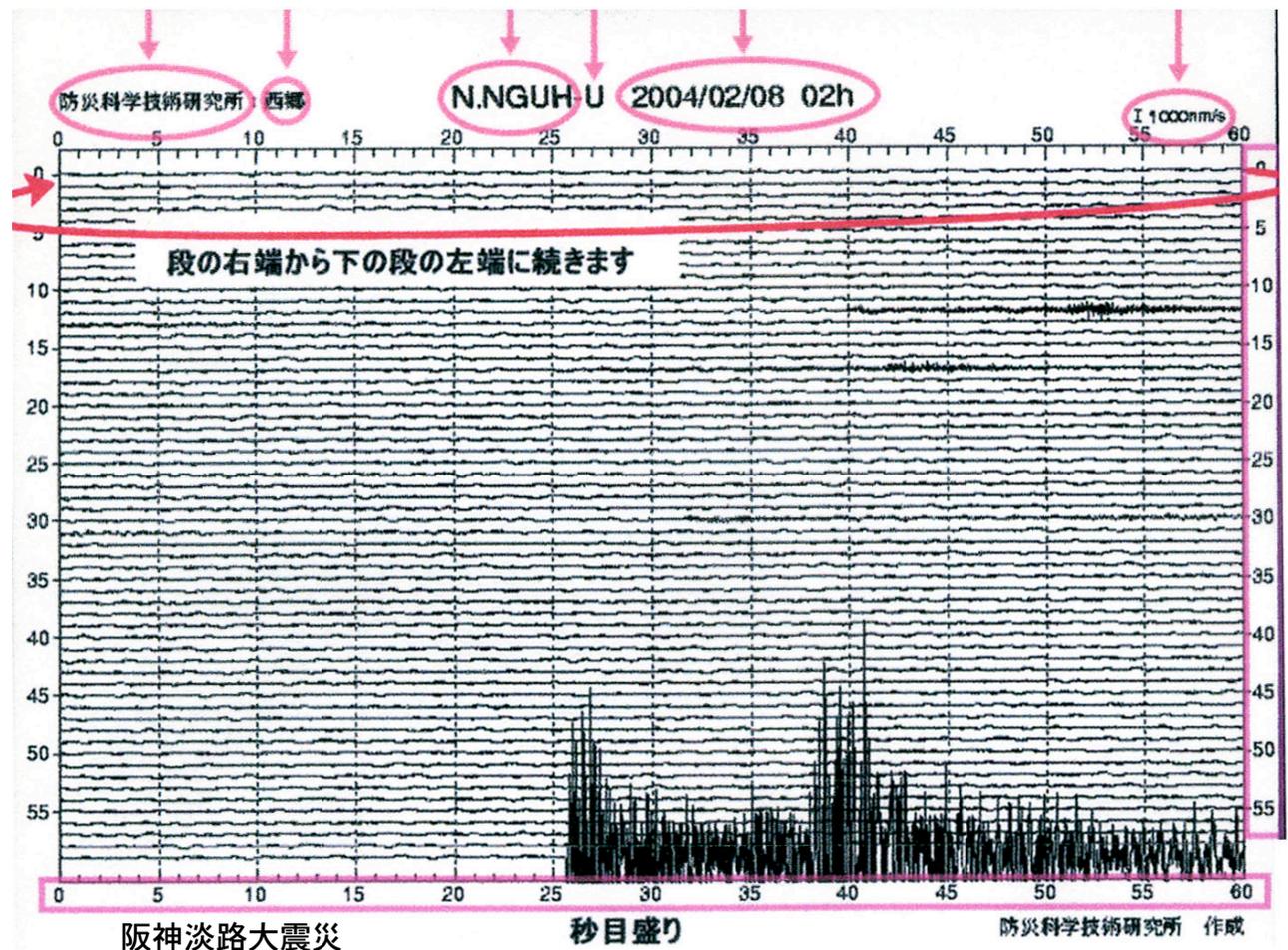
那覇の船のシーサー



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 大寒	7 田忌月	8	9
10	11 寒湿忌の節分	12	13	14	15	16
17 大寒	18	19	20	21	22	23 大寒
24	25	26	27	28	29 大寒	



ガモの足の動きは見えない



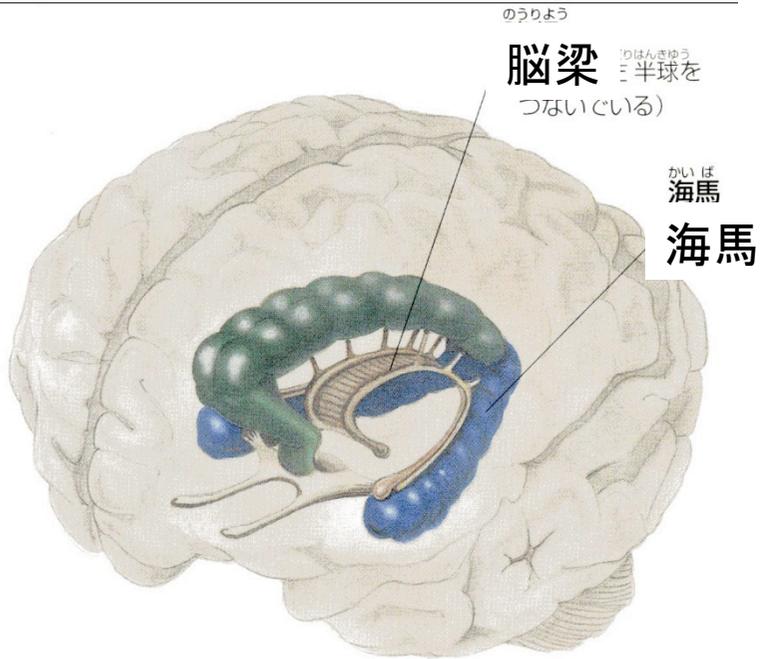
脳科学からみた肥満治療の視点

～簡易グラフ化体重表の海馬への刺激～

- 日々の体重増減観察 ----- アサガオの観察
- 日々の体重の増減因子 ----- ブラックボックス
- 日常生活の場での増減因子解析が可能
「食べること」「体を動かすこと」など
無意識に行っている行動は体重の増減と密接に関連
- 清濁を飲み、体重変化を観察 ----- 経験メモリー



- 体重変化への好奇心 ----- 脳の情報の一大中継基地である海馬を刺激
- 感動・驚き・新しい発見 ----- 感情が絡んだ出来事
- 体重を計ることに「快感を覚える」 ----- 意識の変化
- 目標設定・方法選択は自己決定 ----- 減量のテラーメード



●一日に数千個のニューロンが入れ替わる

海馬は脳のいちばん奥底にある器官。歯状回は、その海馬のなかでも最も奥まったところにある細胞組織から泉の水が湧き出るように、日夜新しいニューロンが生み出されている。人が生まれてから死ぬまで、休みなくニューロンを湧き出させ、脳に新鮮な息吹を送り込んでいる。

米国のゲールド博士らがカニクイザルというサルの新生ニューロンを年齢別に数えたデータ。

3~6歳 (人間でいえば10~18歳くらい) 7000個。
20歳以上 (人間で60歳以上) 約130個。1/50に減少
泉の勢いは加齢に従って落ちてくる。
しかし、「10万個に1個」しか入れ替わっていかなくとも、脳を変え、その人を生まれ変わらせる力を持っているのではないかと考えている。

●海馬の新生ニューロンの働き

「新生ニューロンはたいへん可塑性に富んだニューロン」ニューロンの柔軟性が高いために、入ってきた情報を大きく増やしたり減らしたりして次のニューロンへ伝える。入ってきた情報を「1」とするなら、それを「3」に増やしたり、「0.5」に落としたりすることができる。

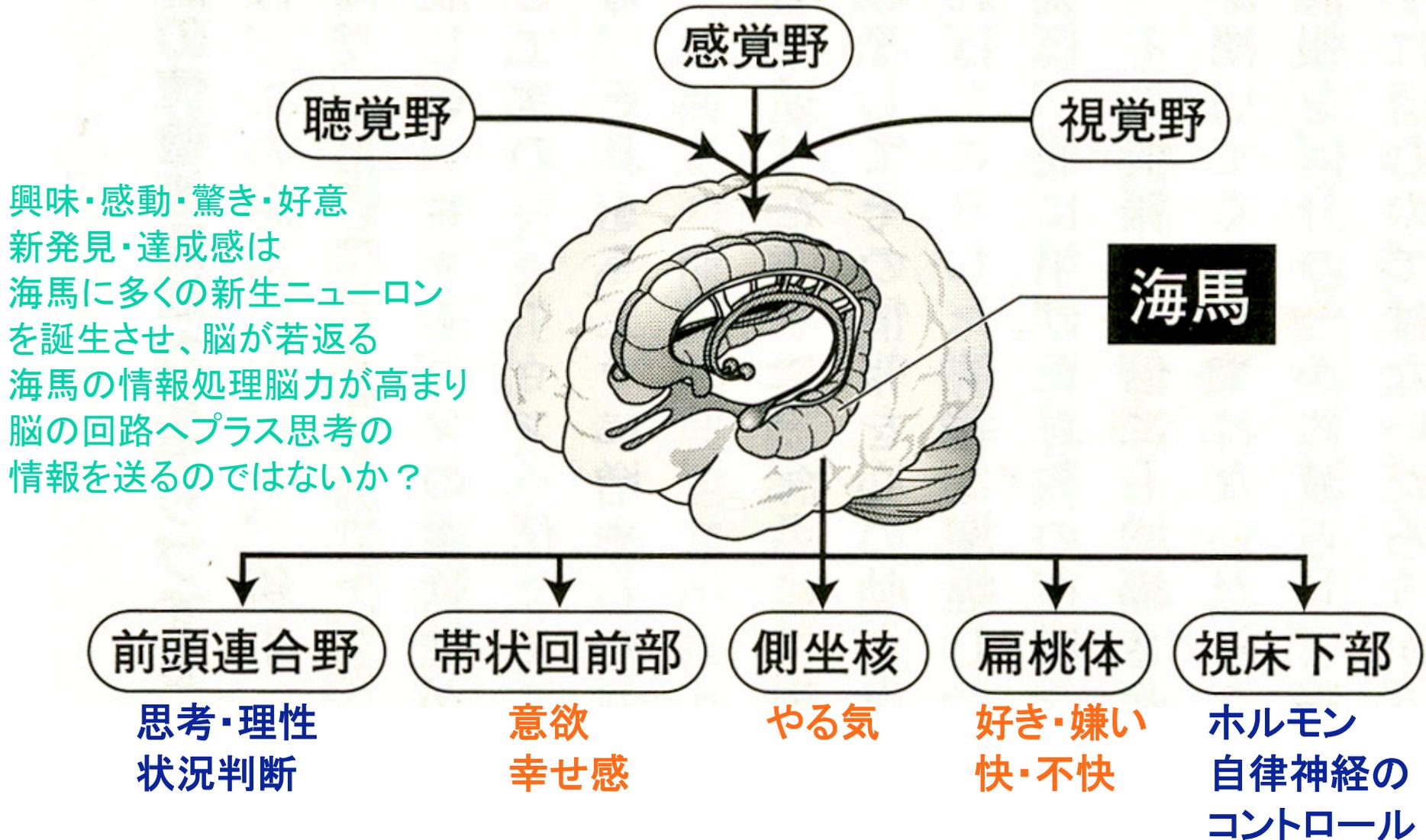
海馬には視覚野、聴覚野、感覚野などから多くの情報が入る。その情報を心の動きを生む関係各部に送っている。

新生ニューロンが多ければ、こうした情報を増幅したり減らしたりして、より柔軟に変化させ、より適した形にして伝えることが可能になる。

「算数が大好き」なのであれば、その情報を何倍にも増幅させて側坐核に伝える。もりもりとやる気が湧いてくる。
「算数が嫌い」なのであれば、その情報を何分の一かに減らして扁桃体に送る。そんなにストレスを感じずに済むのではないだろうか。

側坐核に増幅した情報が伝わればやる気のアップにつながり、帯状回前部に増幅した情報が伝われば幸せ感のアップ、前頭連合野に増幅した情報が伝われば思考力がつく。ストレス情報は減らした形で扁桃体や視床下部に伝わって、不快な記憶をことさら高めないように働く。記憶をつくる働きも高まって記憶力もアップする。ニューロンが新しくなることで海馬の情報処理能力がUPする。

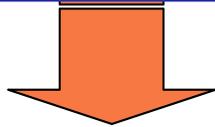
海馬は脳の情報の一大中継基地



体重変化観察の楽しさ・面白さ・感動



運動や食事の時間・朝夕食量・睡眠との関連性の発見



運動・食事・時間の試行錯誤による体重増減の観察

海馬に



新生
ニューロン
の誕生

日常生活での体重増減の謎解き



経験は飛躍的に
脳のネットワーク
拡大

体重の減少

脳は生きるために
必要な情報を記憶
感情と意識



適正な血糖・血圧・血中脂質の維持

脳科学からみた肥満治療の要約

～何を目標しての肥満への挑戦か～

～美意識・健康・アンチエイジング・病気の克服や共生～

減量の方法は

～体重の増減は、無意識の食・身体行動と密接に関連～

～関連性を観察～

～記憶を扱う「海馬」を刺激する～

興味・感動・驚き・新発見・達成感

～海馬の神経細胞を増やし、シナプスのネットワーク形成化～

～脳が柔軟になり、いい情報を増やし、悪い情報を減らす～

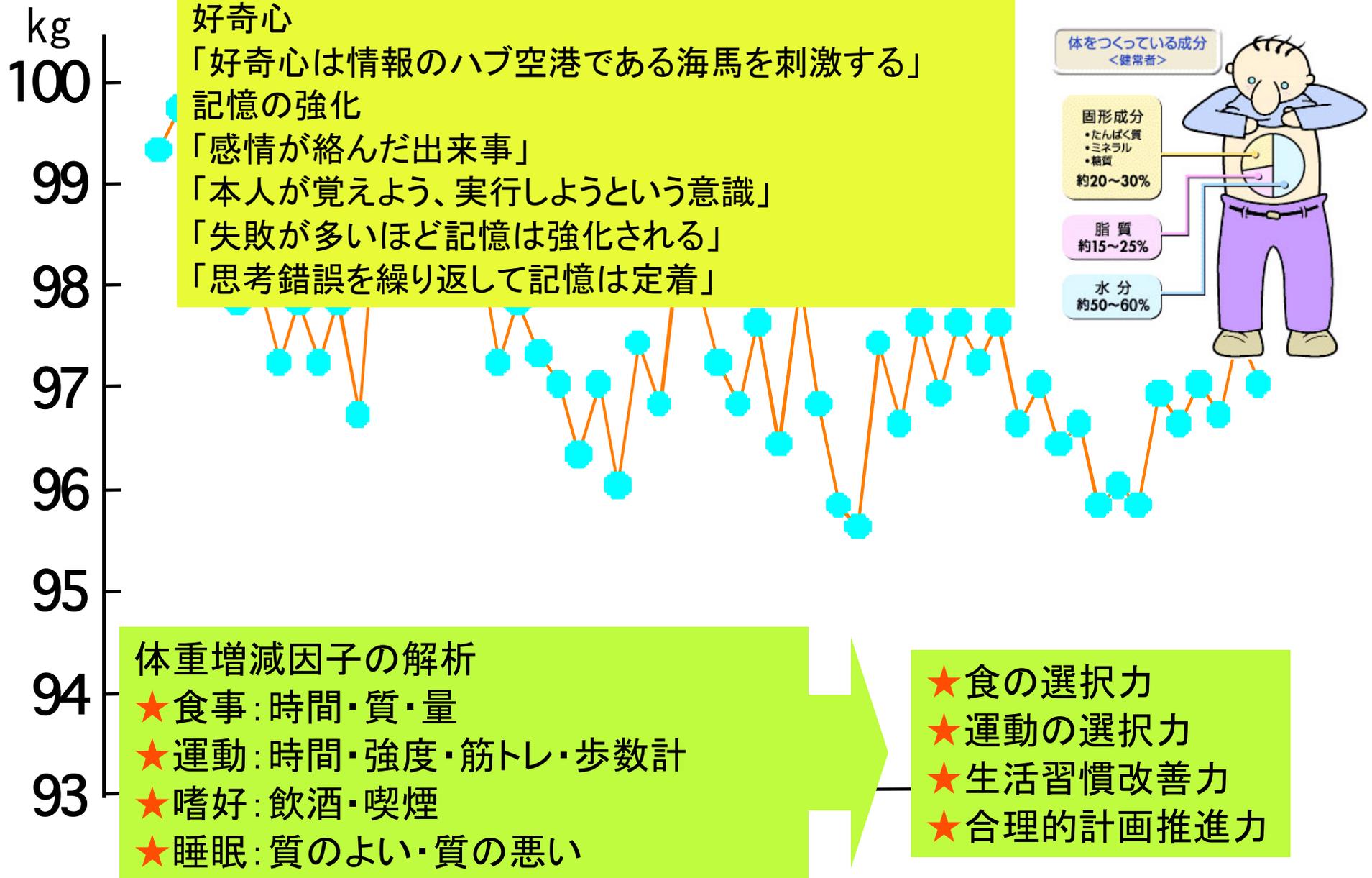
～ストレスを感じにくい状態となり、観察力が鋭くなる～

意識が体重をコントロールする

～無意識の食・身体活動行動を～

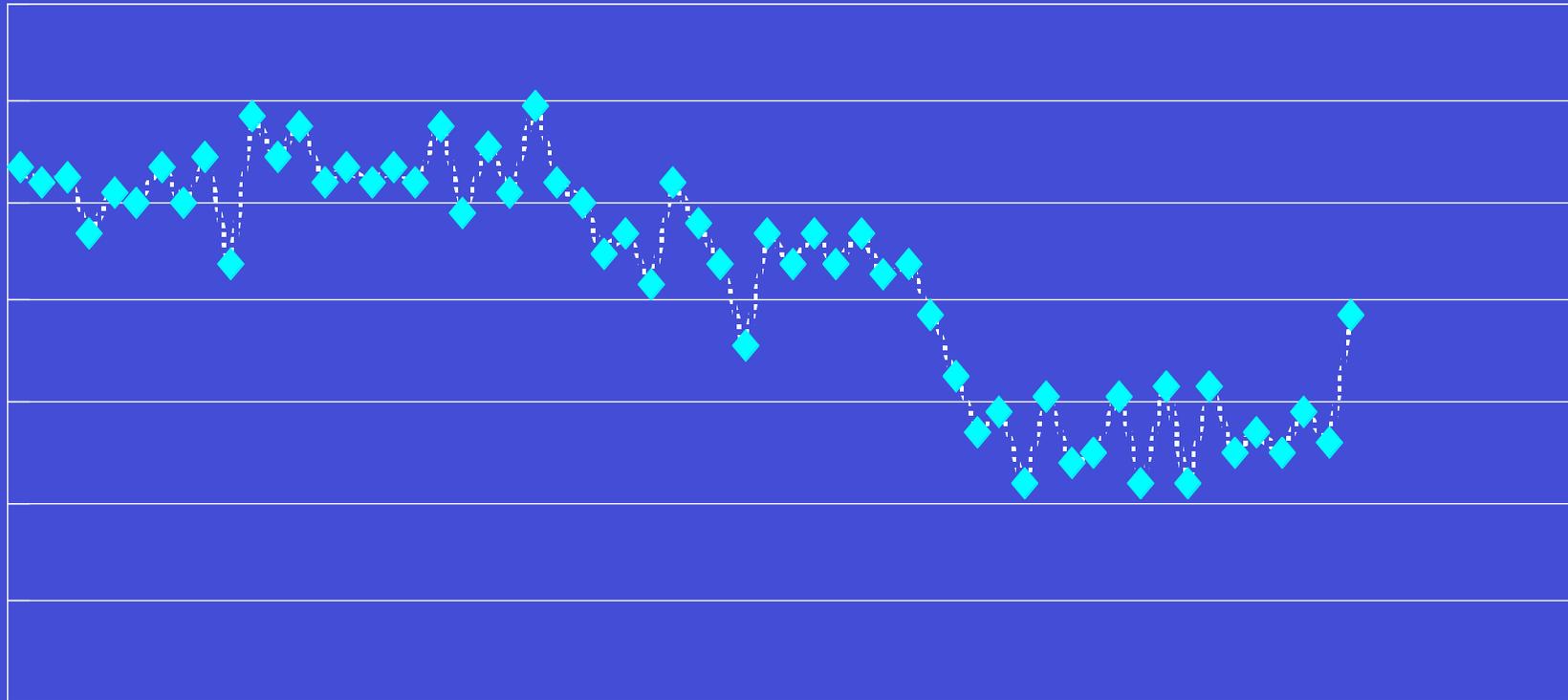
～苦痛を伴わず、楽しみながら食・身体活動行動を自ら選択する～

グラフ化体重表の効用



初診の方

(Kg)
85
84
83
82
81
80
79
78



身長 : 165cm

体重 (初診) : 83.4kg

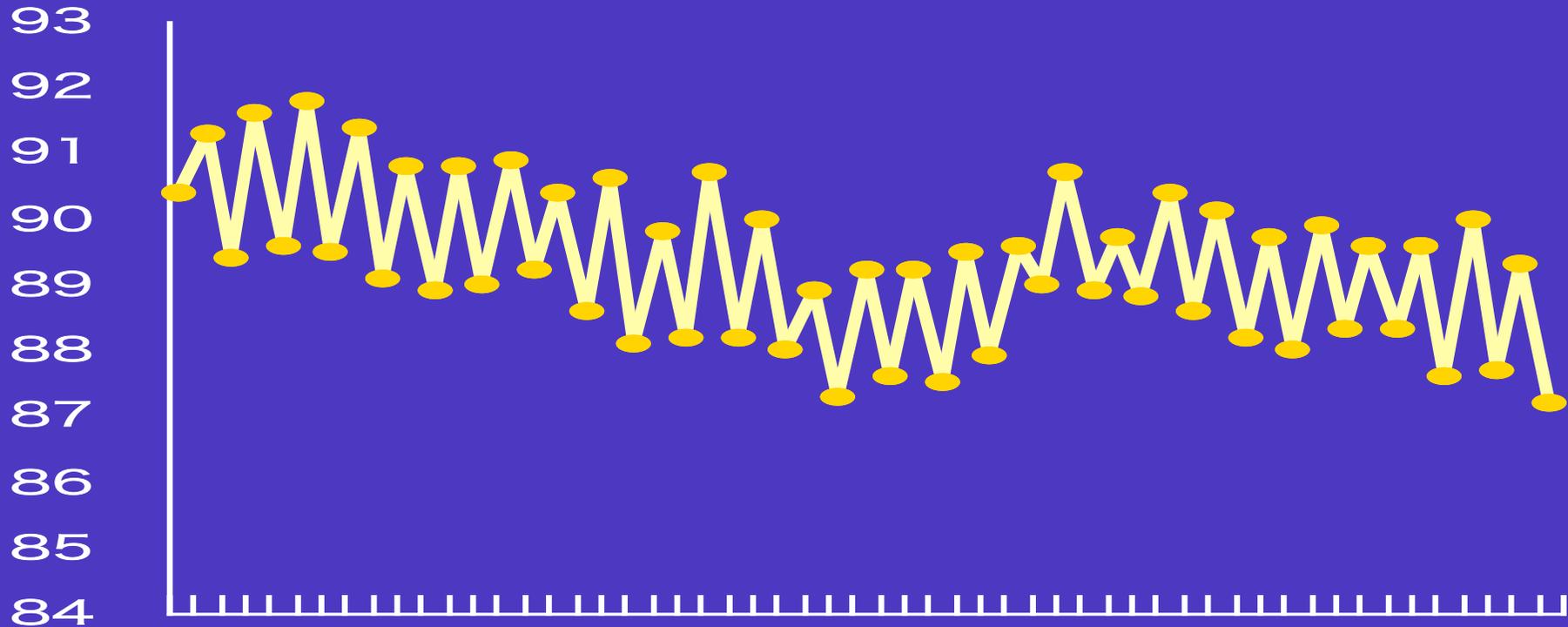
腹囲 : 95cm



- グラフにすると、500gでもたくさん増えた感じがして、意識する。
- 揚げ物が少なくなった。
- 階段の2段上りをしている。
- 夕食を7時半までに済ませている
- ごはん (お米) をきちんと食べている

ただ渡しただけ

(kg)



**脳出血で倒れてから、叔母の説得で
体重を減らさなければと思った。
どうしたらいいか相談に来院した。**

初診の方 晩酌をやめた方

E・G さん

男性

身長：169cm

体重(初診)：81.3kg

腹囲：99cm

職業：デスクワーク
3交代勤務

(kg)

82

81

80

79

78

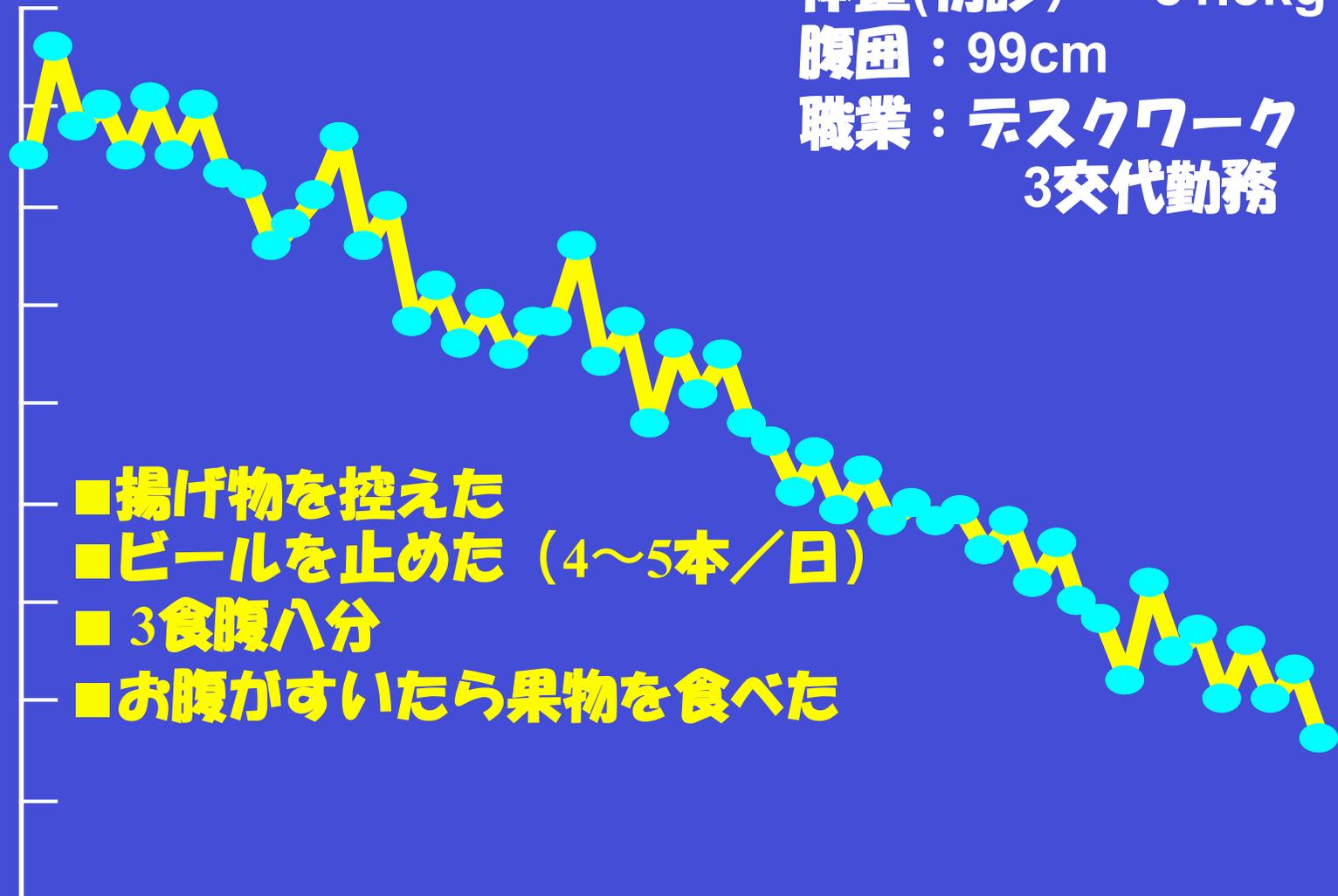
77

76

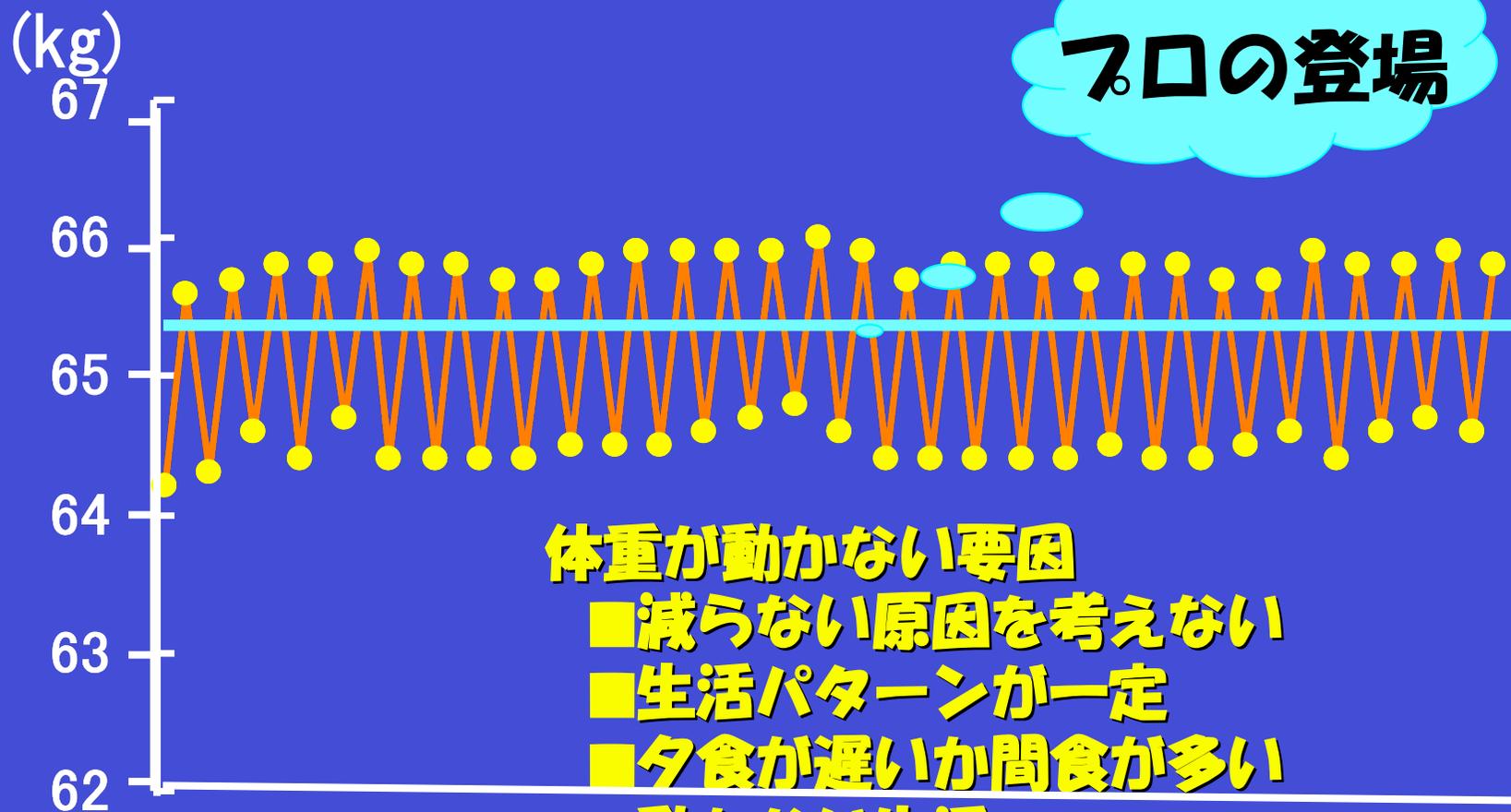
75

74

73



体重が減らない症例



体重が動かない要因

- 減らない原因を考えない
- 生活パターンが一定
- 夕食が遅いか間食が多い
- 動かない生活
- シフト勤務で就寝前の食事選択
- 睡眠不足
- 抑うつ状態

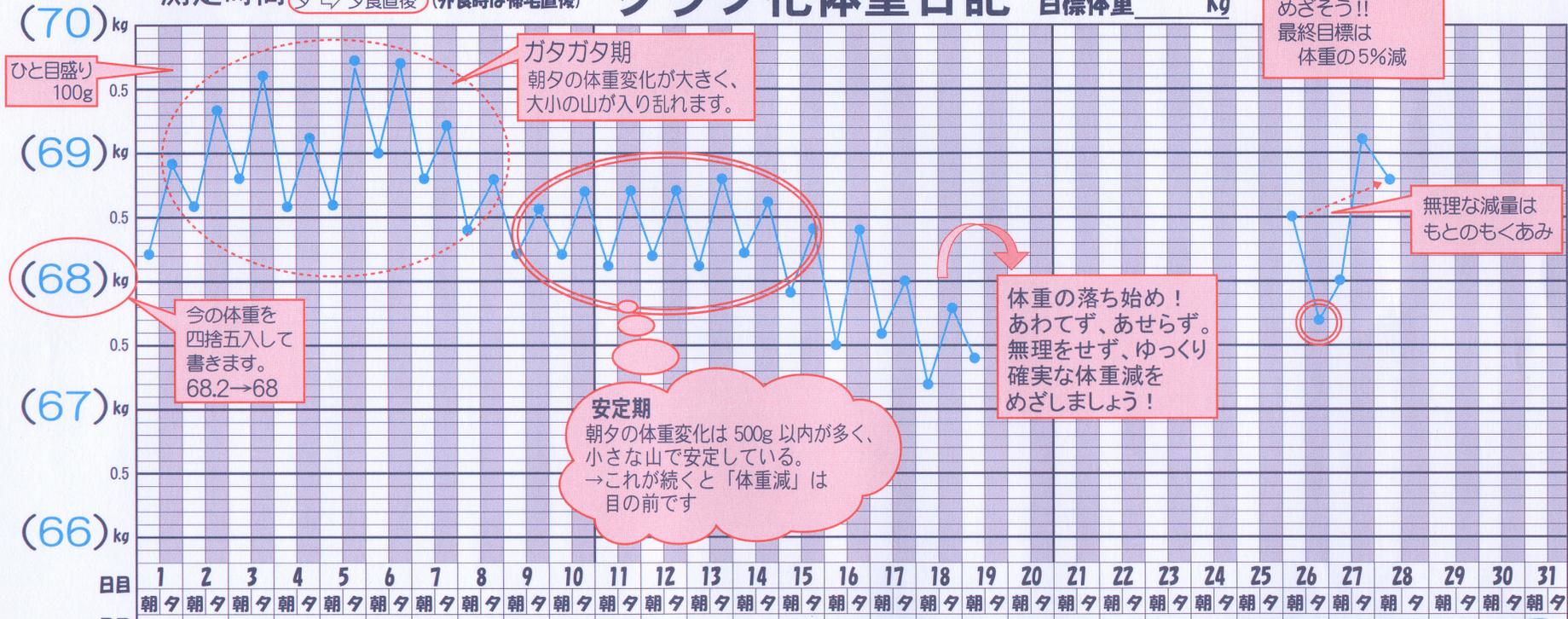
グラフ化体重日記説明 (書き方)

夕食直後に測定するのがとても大切です。

測定時間 朝 ⇨ 朝食前
夕 ⇨ 夕食直後 (外食時は帰宅直後)

グラフ化体重日記 目標体重 Kg

まずは、1kg/月の減量をめざそう!!
最終目標は体重の5%減



ひと目盛り 100g

ガタガタ期
朝夕の体重変化が大きく、
大小の山が入り乱れます。

今の体重を四捨五入して書きます。
68.2 → 68

安定期
朝夕の体重変化は 500g 以内が多く、
小さな山で安定している。
→これが続くと「体重減」は目の前です

体重の落ち始め！
あわてず、あせらず。
無理をせず、ゆっくり
確実な体重減を
めざしましょう！

無理な減量はもとのもくあみ

デジタル体重計

(100g単位)

揚げ物 (○か×)
甘い物 (○か×)
夕食量 (多・普・少)
()
歩数
腹囲

○ △ ×
で記入します

ちょっとしたメモから
体重コントロールの名案が生まれます !!

減量へのポイント!

- ① まずは、気楽に体重計にのる。
→続けることで、いずれは習慣化。楽しくなるよ!!
- ② 夕食直後に測定できなければ、寝る前でもOK。
→できるだけ測ること。1日2回がポイント。
- ③ グラフへの記入ができないときは、メモしておこう。
- ④ その日のできごとを少しメモするだけでも、かなり違うよ!
- ⑤ 目のつくところへ貼り出そう。
- ⑥ 目のつくところへ体重計をおこう。